

# IHOSILSA

Painissa aika ajoin esiintyvä ihosilsa tulee hoitaa kuntoon heti ja päättäväisesti. Tässä muutamia ohjeita asian suhteen:

## TOTEAMINEN:

Ihosilsa on yleisimmin pyöreä noin 1-2 € kolikon kokoinen keskeltä hilseilevä ja reunoilta punoittava. Silsa havaitaan useimmiten fyysisen rasituksen yhteydessä tai jälkeen, jolloin ihon verenkierto on voimakkaampaa. Tällöin pyöreät ääriiviivat tulevat esiin ensimmäisenä. Valmentaja on todennäköisesti tottunut silsaan ja tietää heti onko sellainen kyseessä. Suihkussa kannattaa reippaasti kertoa kaverille, jos epäilee, että toisella on silsa. Silsa voi olla sellaisessa paikassa, jota ei itse aina huomaa. Samoin kannattaa kotiloissa aina silloin tällöin tarkastaa iho.



## HOITO:

Lääkärin määräyksestä hoitoon määrätään LAMISILIA 125mg tai SPORANOXIA. Painiliiton lääkärit suosittelevat LAMISILIA tehokkaampana lääkkeenä silsaa vastaan, joten kannattaa kyseenalaistaa jos teille tarjotaan SPORANOXIA. Tärkeää on oikea määrä ja kuurin riittävä pituus. 20-40kg:n painoisille ½ tablettia LAMISILIA tai 100mg Sporanoxia ja yli 40kg:n painoisille 1 tabletti LAMISILIA ja 200mg Sporanoxia KERRAN PÄIVÄSSÄ. Näiden lisäksi on tullut markkinoille LAMISILIA vastaava tuote TERBINAFIN HEXAL, joka on yli puolet halvempi kuin Lamisil. Toistaiseksi ei ole kokemusta sen tehokkuudesta, mutta vaikuttava aine on joka tapauksessa sama kuin Lamisilissa.

Kuuri on yleensä 14 päivän mittainen, mutta jos silsa on hiuspohjassa tai hiusrajassa on kuurin oltava 28 päivän mittainen.

Joissakin tapauksissa 35-40kg pojille silsa on uusiutunut, joten on syytä epäillä hiukan 40kg rajaa. Tämänkin asian voi ottaa esille lääkärin kanssa. Kannattaisiko syödä hiukan pidempi kuuri vai yli 40kg:n kerta-annoksina. Hoidon maksimoiseksi voi samaan aikaan käyttää lamisil voidetta silsa-alueella. Se ei kuitenkaan yksin poista silsaa. Korkeintaa nopeuttaa läikän poistumista.

## KOMPLIKAATORISKI:

Paini on painiluokkaurheilu ja aikuisiän painijat ja joskus jopa nuoremmatkin laihduttavat poistamalla nestettä elimistöstään saunomalla, pidättäytymällä juomisesta, jumppaamalla kumipuvulla tmv. On tärkeää TIETÄÄ, että nesteenoisto samaan aikaan Lamisil kuurin kanssa voi saada aikaan vakavia komplikaatioita. Kuurin aikana on ehdottomasti jätettävä kaikentasoinen nesteenoisto pois suunnitelmista. USA:ssa tutkittiin 5 -vuotta sitten kahta painissa laihduttamisen yhteydessä tullutta kuoleman tapausta ja selvisi, että molemmissa tapauksissa laihdutuksessa oli poistettu nestettä runsaasti n. 8-10% ja samaan aikaan oltu LAMISIL -kuurilla.

#### KOSKA TAKAISIN MOLSKILLE:

Aikaisemmin pidettiin viikon kuuria riittävänä ehkäisyä tartuttamiselle. Useimmiten läikkä ei kuitenkaan poistu siinä ajassa iholta ja kilpailuissa tuli ongelmia tämän suhteen. Myöhemmin Painiliitto on ottanut kannan, jossa kilpailuun saa osallistua vasta kun läikkä on kadonnut kokonaan. Harjoitukseen osallistuminen on kuitenkin sallittua 10 päivän kuurin jälkeen, jos voidaan varmuudella tietää syödyn kuurin pituudesta.

#### LÄIKÄN KATOAMINEN

Kuurin päättyessä yli puolella tapauksista läikkä näkyy vielä hiekesti. Siitä ei tarvitse hätäntyä. Lääke vaikuttaa elimistössä kuurin päättymisen jälkeenkin vielä n. 2vkoa. Jos kuitenkin voit todeta, että läikkä ei ole selkeästi heikentynyt alkuperäisestä, on syytä keskustella valmentajan tai hoitavan lääkärin kanssa kuurin jatkamisesta. Harvoin, mutta joskus kuuria on jouduttu jatkamaan siinäkin tapauksessa, että paino on ollut selkeästi tuon 40kg alapuolella.

#### ENNALTAEHKÄISY:

##### \* HYGIENIA:

Ehdottomasti tärkein asia ennaltaehkäisyssä on hygienia. Jokaisen harjoituksen jälkeen on käytävä suihkussa välittömästi treenin jälkeen treenipaikan suihkussa. Jos oletetaan, että painija on saanut silsa -itiöitä iholleen harjoituksissa tai kilpailussa se lähtee hyvin pitkälti normaalillakin shampoopesulla ja suihkulla pois. Ajoittain on hyvä käyttää NIZORAL -shampoota, jolloin itiöiden poistuminen on 100%:sta, olettaen, että shampoota pidetään iholla ohjeiden mukaisesti 4-5min ennen suihkuttamista. NIZORAL on kuitenkin aika vahvaa shampoota, joten jokaisen harjoituksen jälkeen sitä ei voi käyttää. On tehty sellaisiakin huomioita, että liiallinen NIZORAL -pesu on altistanut silsalle enemmän kuin kohtuullisempi käyttö. NIZORAL kuivattaa ihoa ja kuiva ja/tai atooppinen iho on herkempi saamaan tartunnan. Jos vaihtaa vaatteet ja menee kotona suihkuun, saattaa itiöitä siirtyä ns. käyttövaatteisiin ja tulee sitä kautta takaisin iholle vaikka hygieniasta huolehdittaisiinkin. Tämän vuoksi suositellaan heti harjoituksen jälkeen suihkussa käyntiä - vaikka kotimatka olisikin kuinka lyhyt. Yleensä näissä asioissa viisastutaan vasta kun ensimmäinen infektiio on saatu. Oireettomien perheenjäsenten ja harjoituskavereiden tulisi pestä aktiivisesti NIZORALILLA viikon ajan lähes päivittäin ja huolehtia ihon rasvauksesta tai öljyamisestä samalla.

##### \* PIDÄ IHO TERVEENÄ

Kuten edellä mainitsin, atooppinen tai muutoin talvella pakkasilla kuiva iho on herkempi saamaan tartunnan. Tämän vuoksi jokaisen täytyy oman ihotyypinsä mukaisesti rasvata tai öljytä ihoa aika ajoin. Lamisil voidetta on myös hyvä laittaa treenien jälkeen nirhaumiin tai muihin ihon aukeamiin heti nirhauman huomattuaan tai välittömästi suihkun jälkeen.

##### \* PAINIMOLSKIN HYGIENIA

Painimolski tulisi pestä päivittäin ja ainakin kerran viikossa desinfioida. Painiseurojen tulee vaatia kunnon siivousta painitilan siivouksesta vastaavalta yhteisöltä.